



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSK-64

वर्ष ८ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२३ • जेष्ठ पूर्णिमा [शक] • दि. १०-६-१९७९ • अंक १२

गृहस्थ धर्म (धम्मिक सुत्तं)

गहट्ठवत्तं पन वो वदामि, यथा करो सावको साधु होति ।
न हेसो लब्धा सपरिग्गहेन, फस्सेतुं यो केवलो भिक्खुधम्मो ॥

कोई परिग्रही (गृहस्थ) संपूर्ण रूप से भिक्षु धर्म का परिपालन नहीं कर सकता। अतः मैं तुम्हें गृहस्थ धर्म बताता हूँ कि पालन करने वाला भ्रातृ गृहीसज्जन बन जाता है, सत्पुरुष बन जाता है।

पाणं न हाने न च घातयेय्य, न चानुजब्बा हननं परेसं ।
सब्बेसु भूतेसु निधाय दण्डं, ये थावरा ये च तसन्ति लोके ॥

न स्वयं किसी प्राणी की हत्या करे, न किसी से करवाए और न ही दूसरों को हत्या करने की अनुमति दे। संसार में जितने भी स्थावर व जंगम प्राणी हैं, सब के प्रति हिंसा त्याग दे।

ततो अदिन्नं परिवज्जयेय्य, किञ्चि क्वचि सावको बुज्झमानो ।
न हारये हरतं नानुजब्बा, सब्बं अदिन्नं परिवज्जयेय्य ॥

और फिर समझदार भ्रातृ बिना दी हुई किसी अन्य की कोई वस्तु ग्रहण करना छोड़ दे। न चुराए, और न ही किसी को चुराने की अनुमति दे। सब प्रकार की चोरी का सर्वथा परित्याग कर दे।

अब्रह्मचरियं परिवज्जयेय्य, अङ्गारकासुं जलितं व विञ्जू ।
असंभुणत्तो पन ब्रह्मचरियं, परस्स दारं नातिक्कमेय्य ॥

समझदार व्यक्ति अब्रह्मचर्य को जलते हुए अंगारों से भरे गढे की तरह त्याग दे। और यदि ब्रह्मचर्य का पालन असंभव हो तो पर-स्त्री गमन तो न ही करे।

सभग्गतो वा पारिसग्गतो वा, एकस्स वेको न मुसा भणेय्य ।
न भासये भणतं नानुजब्बा, सब्बं अभूतं परिवज्जयेय्य ॥

सभा या परिषद में जाकर एक-दूसरे के लिए न झूठ बोले, न बोलवाए और न बोलने की अनुमति ही दे। सब प्रकार के मिथ्या भाषण को सर्वथा त्याग दे।

धम्म वाणी

यस्से ते चतुरो धम्मा, सद्धस्स धरमेसिनो ।
सच्चं, धम्मो, धिती, चागो, स वे पेच्च न सोचति ।
अस्मा लोका परं लोकं, स वे पेच्च न सोचति ॥

सुत्त निपात १/१०/८

जिस श्रद्धालु गृहस्वामी (गृहस्थ) में, सत्य, धर्म, धृति (धीरज) और त्याग यह चार गुण होते हैं वह न इस लोक में चिंताग्रस्त होता है और न ही मर कर परलोक में।

मज्जं च पानं न समाचरेय्य, धम्मं इमं रोचये यो गहट्ठो ।
न पायये पिबतं नानुजब्बा, उम्मादनन्तं इति न विदित्वा ॥

जो गृहस्थ सद्धर्म का इच्छुक है उसे चाहिए कि मदिरा को उन्मादजनक समझकर उसे न स्वयं पिए, न पिलाए और न ही पीने की अनुमति दे।

मदा हि पापानि करोन्ति बाला, कारेन्ति चञ्जे पि जने पमत्ते ।
एतं अपुञ्जायतनं विवज्जये, उम्मादनं मोहनं बालकन्तं ॥

मूढ़ लोग मद के कारण ही पापकर्म करते हैं और अन्य मद-ग्रस्त लोगों से कराते हैं। इस पाप के अड्डे को त्याग दे, जो कि उन्मादक है, मोहक है और बालरंजक है याने मूर्खों को प्रिय है।

पाणं न हाने न चादिन्नमादिये, मुसा न भासे न च मज्जपो सिया ।
अब्रह्मचरिया विरमेय्य मेथुना, रतिं न मुज्जेय्य विकालभोजनं ॥

प्राणी-हत्या न करे, चोरी न करे, झूठ न बोले और मदिरापान न करे। अब्रह्मचर्य, मैथुन से विरत रहे और रात्रि में विकाल भोजन न करे।

मालं न धारे न च गन्धमाचरे, मज्जे छमायं च सयेथ सन्थते ।
एतं हि अट्ठाङ्गि कमाहुपोसथं, बुद्धेन दुक्खन्तगुणा पकासितं ॥

न माला धारण करे और न सुगंधिका सेवन करे। मंच पर सोए या जमीनपर या कंबल-सतरंजी पर। इसे अष्टांगिक उपोसथ याने अष्टशील कहते हैं। दुःख-पारंगत बुद्धों द्वारा यह प्रकाशित किया गया है।

ततो च पक्वस्सुपवस्सुपोसथं, चातुदसि पञ्चदसि च अट्ठमि ।
पाटिहारिपक्खं च पसन्नमानसो, अट्ठङ्गु पेतं सुसमत्तरुपं ॥

प्रत्येक पक्ष की चतुर्दशी, पूर्णिमा, अष्टमी तथा अन्य पर्व के दिनों में शुद्ध चित्त से इन अष्ट-उपोसथ शील धर्मों का सम्यक प्रकार से पालन करे ।

ततो च पातो उपवुत्थुपोसथो, अन्नेन पानेन च भिक्खुसङ्घं ।
पसन्नचित्तो अनुमोदमानो, यथारहं संविभजेथ विञ्जू ॥

समझदार व्यक्ति उपोसथ व्रत धारण कर प्रातःकाल मुदित मन से श्रद्धापूर्वक भिक्षु संघ को, संतो को अन्न और पेय का यथाशक्ति दान करे ।

धम्मेन मातापितरो भरेय्य, पयोजये धम्मिकं सो वणिज्जं ।
एतं गिही वत्तयं अप्पमत्तो, सयंपभे नाम उपेति देवेति ॥

अपने को किसी धार्मिक व्यवसाय में लगाए और धर्मपूर्वक माता-पिता का पोषण करे । जो गृहस्थ अप्रमत्त होकर इस प्रकार सदाचरण करता है वह स्वयं प्रभु देवों में जन्म लेता है ।

शील धर्म

शील धर्म पालन करना, सामाजिक व्यवस्था का पालन करना है । सम्पूर्ण समाज की व्यवस्था । किसी संप्रदाय-विशेष की व्यवस्था नहीं । अतः शील धर्म पर किसी संप्रदायविशेष का एकाधिकार नहीं है । शील-सदाचार का पालन सभी संप्रदायों को मान्य है । मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है । समाज की सुव्यवस्था बनाए रखने में उसकी अपनी सुरक्षा निहित है । समाज की सुख-शांति बनाए रखने में उसकी अपनी सुख-शांति निहित है ।

जब कोई व्यक्ति हत्या करता है, पराई वस्तु चुराता है, व्यभिचार करता है, झूठ बोलता है, मदिरा-प्रमत्त होता है तो सामाजिक व्यवस्था को अस्त-व्यस्त करता है । सामाजिक सुख-शांति को भंग करता है । इसके विपरीत जब वह इन पांच शील धर्मों का पालन करता है तो सामाजिक सुव्यवस्था स्थिर करने में सहायक होता है । सामाजिक सुख-शांति कायम रखने में मददगार बनता है । परन्तु ऐसा करके वह किसी पर एहसान नहीं करता । औरों के साथ-साथ अपना भी भला करता है । यही शील धर्म है, सामाजिक धर्म है । अतः सर्व धर्म हैं ।

पांच शील धर्मों का ठीक-ठीक पालन करने के लिये मन को बश में करना तथा उसे विकार-विहीन रखना बहुत आवश्यक है । इसीलिए साधना भावना है जिसके अभ्यास द्वारा मन संयत होता है, विरज-विमल होता है, सद्गुण-संपन्न होता है । साधना भावना द्वारा शील-पालन सरल होता है । शील-पालन द्वारा साधना-भावना सरल होती है । दोनों अन्योन्याश्रित हैं । साधना भावना के अभ्यास को पुष्ट करने के लिये जब हम कुछ दिनों के लिए अन्य सारी प्रवृत्तियों को त्यागकर गंभीरता पूर्वक निरंतर अभ्यास करते हैं तो किसी साधना-शिविर में सम्मिलित होते हैं । परन्तु एक साथ अधिक दिनों तक किसी शिविर में बार-बार न जा सकें तो सप्ताह में, पक्ष में अथवा महीने में ही एक दिन घर पर अथवा किसी एकांत स्थान पर साधना भावना का निरंतर

अभ्यास करना आवश्यक है । ऐसे समय पांच शील धर्मों को पालते ही हैं परन्तु उनके अतिरिक्त तीन शील और ग्रहण करते हैं । यथा विकाल भोजन याने दोपहर बाद के भोजन से विरत रहते हैं । श्रृंगार-प्रसाधन तथा अमोद-प्रमोद से विरत रहते हैं । विलासी शैल्या के शयन से विरत रहते हैं । इससे साधना-भावना में प्रभूत सहायता मिलती है ।

उपरोक्त पांच शील धर्मों की तरह ये तीन शील भी सार्वजनिक हैं । सामाजिक व्यवस्था में इनका सीधा संबंध भले न हो, परन्तु व्यक्ति-व्यक्ति को सुधारने में इनका बड़ा हाथ है । इनसे मन पर संयम होता है । सादगी का सद्गुण पुष्ट होता है । त्याग की भावना प्रबल होती है । और सबसे बड़ी बात यह कि इनके सहयोग से साधना भावना में गहरा उतरना संभव होता है जिससे कि साधक सर्वतोमुखी लाभ हासिल करता है । व्यक्ति लाभान्वित होता है तो समाज लाभान्वित होता है । व्यक्ति-व्यक्ति में सुधार होता है तो संपूर्ण समाज में सुधार होता है ।

साधको, इन शील धर्मों के पालन से प्रत्यक्षतः हमारा जीवन सुधरता है । लोक सुधरता है । लोक सुधरे बिना परलोक कैसे सुधरे भला ? अतः यह भी विश्वास किया जा सकता है कि शील-पालन से यदि हमारा लोक सुधरता है तो परलोक भी अवश्य सुधरता ही है ।

जिन शील धर्मों के पालन से व्यक्ति और समाज दोनों सुधरते हों लोक और परलोक दोनों सुधरते हों, उनके पालन में हजार कठिनाइयाँ हो तो भी हमें उनका सामना करना ही चाहिए । जब तक सभी शील धर्मों के पालन में संपूर्ण संपुष्टि नहीं आ जाती, तब तक जितने शील पाल पा रहे हैं; उन्हें दृढ़तापूर्वक पालते हुए शेष के पालन की पूरी-पूरी चेष्टा करें और शनैः शनैः धमस्थ पर आगे बढ़ने के लिए कृतसंकल्प हों । इसी में हम सबका मंगल समाया हुआ है ।

मंगल मित्र,
स. ना. गो.

इगतपुरी में स्वयं-शिविर

क्रमांक	४०	२०-६-७९	से	३०-६-७९	तक
”	४१	१-७-७९	से	११-७-७९	”
”	४२	११-७-७९	से	२१-७-७९	”
”	४३	२१-७-७९	से	३१-७-७९	”
”	४४	१-८-७९	से	११-८-७९	”
”	४५	११-८-७९	से	२१-८-७९	”
”	४६	२१-८-७९	से	३१-८-७९	”

संपर्क : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि,

स्मृतपुरी-४२२ ४०३ (नासिक-महाराष्ट्र) फोन नं. ७६

सूचना : १) स्वयं-शिविर में केवल वे पुराने साधक ही सम्मिलित हों सकेंगे जो कि विद्यापीठ की अनुशासन-संहिता का आत्मविश्वास के साथ कड़ाई से पालन कर सकें ।

२) कोई साधक यदि पूरे शिविर में सम्मिलित न हो सके तो वह अपनी सुविधानुसार बीच में कम दिनों के लिए भी सम्मिलित हो सकता है ।

३) प्रत्येक अवस्था में आवश्यक है कि व्यवस्थापक से अपना स्थान सुरक्षित रखने की पूर्व स्वीकृति प्राप्त कर लें ।

४) स्वयं शिविर में अन्य सभी सुविधाएँ उपलब्ध रहेंगी ।

साधकों के उद्गार

पालनपुर, गुजरात की कुसुमबहन कोठारी, जो कि सर्वप्रथम नारगोल के शिविर में सम्मिलित हुई थीं, नियमित अभ्यास करती रही हैं, लिखती हैं, “इस अभ्यास से स्वास्थ्य में अच्छा सुधार हुआ है। स्वभाव में, विकारों में, जीवन में, भी थोड़ा-बहुत फर्क पड़ा है।



अगस्त १९७३ में डलहौजी में पहला शिविर लेनेवाली अमेरिका की कलाकार श्रीमती माशिया इराडी रोशनवर्ग लिखती हैं कि अब वह किसी प्रकार के नशे का सेवन नहीं करती और उसके जीवन के हर क्षेत्र में हर वस्तु बदल गई है।



आस्ट्रेलिया में नर्स का पेशा करनेवाली साधिका गेल इराडी लिखती हैं कि इस साधना द्वारा अब वह अपने आप को जीवन के हर दृष्टिकोण में अधिक युवा महसूस करती हैं।



अमेरिका की सानिका अनीता जैन टर्नर जो कि लेखपालिका का पेशा करती हैं, पहले पहले १९७३ में बोधगया के शिविर में सम्मिलित हुईं। तदनन्तर नियमित साधना करती रही हैं। वह लिखती हैं कि शायद विपश्यना का ही प्रभाव है कि अब मैं किसी प्रकार के मादक पदार्थ का सेवन नहीं करती। इस साधना द्वारा मेरे मासिक धर्म का रोग भी पूर्णतया दूर हो गया है। मेरा क्रोध पहले से कम हुआ है। परिवार के लोगों के साथ मेरे संबंध बहुत बिगड़े हुए थे, उन में काफी सुधार हुआ है। पिछले शिविर में मैंने साधना के मूल रहस्य को ज्यादा तरह समझा है। मुझे लगता है कि मैं अब तक भूल कर रही थी। केवल शरीर की संवेदनाओं को ही महत्व देती थी। जब कि साधना का दुसरा पक्ष, याने समता धारण करने का पक्ष बढ़ा दुर्बल था। अब समझ में आया है, बैलगाड़ी के दोनों पहिये बराबर के व मजबूत हों तो ही गाड़ी ठीक तरह से आगे बढ़ सकती है। अब मैं समता को अधिक महत्व देने लगी हूँ।



आस्ट्रेलिया की साधिका श्रीमती मिलोडी पीटर्स, अपने पति रोजर पीटर्स के साथ १९७३ में राजगिरि के शिविर में सम्मिलित हुई थी तब से नियमित अभ्यास करती रही हैं। वह लिखती हैं, कि अब मुझे किसी नशे का व्यसन नहीं रह गया। सिर-दर्द का रोग पहले से कम हुआ है। फिर भी कभी कभी माइग्रेन के बुरे आक्रमण हो ही जाते हैं। हम लोग माता-पिता के अधिक समीप आये हैं। अब मैं दुःख का साक्षात्कार भलीभांति कर पा रही हूँ और दुःख का सामना करने के लिये धीरे-धीरे अनित्यबोध का इस्तेमाल करती हूँ और उसे जीवन में उतारती हूँ।



कैनाडा की साधिका मार्गरेट लिखती हैं, इस साधना से अब मैं अपने भावावेश से उतनी चिपकी हुई नहीं रहती। जीवन में शांति आयी है। साधारणतया पहले जितना तनाव-खिचाव अब नहीं रह गया है।

कैनाडामें व्यापार करनेवाली साधिका वाटसन जो कि पहले पहले १९६९ में कुशीनगर के शिविर में सम्मिलित हुईं और अबतक लगभग ३० शिविरों में भाग ले चुकी हैं, लिखती हैं कि मैं अब किसी प्रकार के मादक पदार्थ का सेवन नहीं करती। विपश्यना का ही प्रभाव है, मेरे मुँह का रोग बिल्कुल ठीक हो गया है। जब-जब कोई मानसिक कष्ट उभरता है तो वह अधिक समय नहीं ठहरता। उसके प्रति अनित्य बोध जागता है। जीवन की समस्याएं अधिक स्पष्ट होती जा रही हैं और उसके सही कारण भी अधिक स्पष्ट होते जा रहे हैं। मुझे इस साधना धर्म-द्वारा जो प्रसन्नता प्राप्त हुई वह सभी प्राणियों को मिले, सभी प्राणी धर्म को जानें।



इंग्लैंड की साधिका विन्नी जो अब तक कई शिविरों में सम्मिलित हो चुकी हैं, लिखती हैं कि मैं अब किसी प्रकार के नशे का सेवन नहीं करती। विपश्यना का नियमित अभ्यास करती हूँ और संभवतः अब मैं अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों के प्रति अधिक सजग हो गई हूँ। अब मेरे लिए वस्तुतः जीवन में कोई बड़ी समस्याएं नहीं हैं।

विशेष सूचना

- १) जिन्हें पत्रिका मिलती है परंतु जो कभी किसी विपश्यना-शिविर में सम्मिलित नहीं हुए वे कृपया धन्य करेंगे क्योंकि अनेक व्यवहारिक कठिनाइयों के कारण अब उन्हें “विपश्यना” नहीं भेज सकेंगे।
- २) ऐसे गैर साधकों में से जिन्होंने आजीवन-शुल्क जमा किया हो, वे कृपया अलग से पत्र लिखकर सूचित करें ताकि उनके विषय में बिचार किया जा सके।
- ३) जो साधक हैं परंतु उनके पते के साथ साधक/ग्राहक संख्या नहीं लिखी रहती, वे गैर-साधक ही मान लिए जाते हैं। अतः अगले महीने से उन्हें भी पत्रिका नहीं जा सकेगी। ऐसे साधकों को चाहिए कि निम्नलिखित सूचना हमें तुरंत लिख भेजें:—
सर्वप्रथम किस शिविर में ? कहां ? और कब ? सम्मिलित हुए थे।
- ४) बार-बार की चेतावनी के बावजूद भी लोग अपनी ग्राहक-संख्या अथवा उपरोक्त विवरण दिए बिना ही मनीआर्डर अथवा पता सुधारने के लिए नया नाम-पता भेज देते हैं, जिन्हें स्वीकारने में अथवा उन पर ध्यान देने में स्वभावतः कठिनाई होती है। अतः जो भी पत्राचार करें, उसमें कृपया अपनी साधक/ग्राहक संख्या अवश्य लिखें। साधक/ग्राहक संख्या हर प्रति पर छपे हुए पते के आरंभ में लिखी होती है। उदाहरण स्वरूप :
“४५५४/९६ श्री.....”
- ५) कृपया सभी पत्र-व्यवहार : व्यवस्थापक, वि. वि. वि. धम्मगिरि इगतपुरी-४२२४०३ (नासिक) के पते पर ही करें; बम्बई के पते पर नहीं।

सधन्यवाद,
व्यवस्थापक

आगामी शिविर

क्रमांक	१६२	GALLION,	फ्रांस	दिनांक	१-७-७९ से ११-७-७९ तक
"	१६३	PLAIGE	फ्रांस	"	१४-७-७९ से २४-६-७९ तक
सम्पर्क : Mme. Calude Peltier, Federation Francaise, de Yoga, 3 Rue Aubriot, Paris-75004, France Tel : (01) 278-0305.					
"	१६४	MONTRIAL,	कनाडा	"	२६-७-७९ से ५-८-७९ तक
सम्पर्क : Geo Poland, R. R. 1, Abercorn Joeibo, Quebec, Tel : (514) 538-6132.					
"	१६५	OXFORD,	इंग्लैंड	"	९-८-७९ से २०-८-७९ तक
"	१६६	"	"	"	२१-८-७९ से १-९-७९ तक
"	१६७	"	"	"	४-९-७९ से १५-९-७९ तक
सम्पर्क : Susan & Graham Owens 14 Send Road Caversham, Reading, Berks, England.					

विशेष : १) पूज्य गुरुजी के उगरोक्त कार्यक्रम विदेशों में निश्चित हैं। आगामी २७ जून को वे भारत से प्रस्थान करेंगे। यह सूचना इसलिए प्रसारित है कि उस ओर विदेशों में जिन भारतीय साधकों के कोई मित्र परिचित हों और इन शिविरों में से जो अनुकूल पड़ता हो उस में वे सम्मिलित हुआ चाहें तो उन्हें समय रहते सूचना मिल जाय।

२) विदेशों में पुराने साधकों के बहुत बड़े आप्रह के बावजूद पू. गुरुजी उन्हें थोड़ा समय दे पा रहे हैं। इंग्लैंड के अंतिम शिविर के पश्चात् उन्हें तुरंत भारत लौटना अनिवार्य है। अतः स्थानीय साधकों की ही मांग पूरी होनी मुश्किल है। फिर भी जो भारतीय शिविरार्थी किसी शिविर में सम्मिलित होना चाहें, उन्हें चाहिए कि तुरंत अपनी बुकिंग करा लें अन्यथा स्थान मिलना कठिन होगा।

ग्राम : बीहैप्पी फोन नं. : २५३२३, घर : ८७०६६

हैप्पी इण्टरप्राइजेस,

हैप्पी बिल्डिंग, ६७, सेम्बूदास स्ट्रीट, मद्रास-- ६०० ००१.

की मंगल कामनाओं सहित।

दूहा धरम रा

शील धरम री नींव है, शील धरम रो मूल।
शील पक्यां प्रग्या जगै, दुखहु हुवै निरमूल॥
जो चावै दुखड़ा मिटै, र वै सदा खुसहाल।
तन सं, मन सं, बचन सं, शील धरम ही पाल॥
शील धरम पालन भलो, निरमल भली समाधि।
प्रग्या तो जाग्रत भली, दूर करै भव व्याधि॥
शीलवन्त हूयां बिना, सुद्ध समाधि न होय।
बिन समाधि प्रग्या कै ? मुक्ति कूण विधि होय ?
तीन बात बन्धन बंधै, राग द्वेस अग्यान।
तीन बात बन्धन खुलै, शील समाधी ग्यान॥
गंगा जमुना सुरसती, शील समाधी ग्यान।
तीनां रो संगम हूयां, प्रगटै पद निरबाण॥

दोहे धरम के

शील धरम मानव धरम, संप्रदाय से दूर।
निज हित, पर हित, सर्व हित, मंगल से भरपूर।
शील बिना ना धर्म है, शील बिना ना सन्त।
शील बिना है सुख कहाँ ? कहाँ दुखों का अन्त ?
हिंसा, चोरी, मद्यरत, रहे निरत व्यभिचार।
यह ही काया मैल है, काया-शील सुधार॥
बोल झूठ, कड़वे वचन, चुगली या बकवास।
वाणी को मैली करी, किया शील का नाश॥
शील-विहारी तो वही, सदाचार रत जोय।
काय वाणी चित्त के, कर्म न दूषित होय॥
पर-पीड़न दुश्शील है, इससे बचना शील।
पर-पीड़क दुखिया रहे, सज्जन सुखी सुशील॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, ग्रीन हाउस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट,

बम्बई २३. टेलीफोन : ३१३५१०. • मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपुर, नासिक ४२२ ००७. टेलीफोन ८२५१ •

पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रु. ४००/-, चौथाई पृष्ठ रु. २००/- • वार्षिक शुल्क रु. ५/-, आजीवन शुल्क रु. ५१/-

“विपश्यना”

पो. रजि. नं. NSK-64

प्रेषक :

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
विपश्यना विश्व विद्यापीठ
धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३.
(नासिक, महाराष्ट्र)

To

License No. NS 18
Licensed to post without pre-payment